

ACTIVITÉS GRATUITES

POUR PARTICIPER AUX ACTIVITÉS, IL SUFFIT SIMPLEMENT DE PRÉSENTER VOTRE PREUVE D'INSCRIPTION AU DÉFI SANTÉ (defisante.ca).

- Activités Cardio Concept:** Places limitées | Réservation: 514 812-8223 | 590, rue Notre-Dame
- Activités Bouger 100 Limite:** Places limitées | Réservation: 438 820-2017 | 53-p, chemin de Lavaltrie
Accès gratuit pour un maximum de 5 cours par adulte et 1 cours par enfant
- Activités Centre Inspire:** Places limitées | Réservation: 450 803-1066 | 818, rue Notre-Dame
Accès gratuit pour un maximum de 5 cours
- Activités Judo Jikan:** 10 places disponibles par cours | Réservation: 450 750-9021
Accès gratuit pour un maximum de 3 cours
- Activités Cardio Plein Air:** Aucune réservation requise | Le départ des activités se fera dans le stationnement du Café culturel de la Chasse-galerie, situé au 1255, rue Notre-Dame
- Activités offertes à la Bibliothèque:** Places limitées | Réservation: 450 586-2921, poste 2252
- Activités offertes dans les écoles:** Aucune réservation requise

À la Bibliothèque

« Marchez ou pédalez jusqu'à votre Biblio »

Concours pour tous ! Un coupon de tirage sera remis à tous les usagers qui viendront à pied ou à vélo à la Bibliothèque. Tirage de livres à la fin du Défi.

Exposition

Livres au sujet de la santé, des saines habitudes de vie, de l'alimentation et de l'activité physique. Station Internet d'inscription au Défi Santé, jusqu'au 29 avril, pour les 4 ans et plus.

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
1	2	3	4	5	6	7
9 H À 10 H BODY FIT Bouger 100 Limite	12 H 10 À 13 H SPINNING Bouger 100 Limite 12 H 10 À 13 H 10 SPINNING Cardio Concept 18 H À 19 H BODY FIT Bouger 100 Limite 18 H 15 À 19 H 15 YOGA MULTI-GENERATION 9-99 ANS Centre Inspire	18 H 30 À 19 H 30 ENTRAÎNEMENTS POUR JEUNES 8-12 ANS Bouger 100 Limite 18 H 30 À 19 H 30 SPINNING 19 H 30 À 20 H 30 KICKBOXING Cardio Concept 19 H 30 À 20 H 30 BODY SHAPE STRONG Bouger 100 Limite	9 H À 10 H BODYWEIGHT TRAINING 12 H 10 À 13 H SPINNING 19 H 30 À 20 H 30 KICKBOXING Bouger 100 Limite 12 H 10 À 13 H 10 SPINNING 19 H 30 À 20 H 30 BOXE Cardio concept 18 H 30 À 19 H 30 HOCKEY COSOM POUR TOUS JOUTE LIBRE École secondaire de la Rive	18 H 30 À 19 H 30 BODY FIT Bouger 100 Limite HORAIRE À DÉTERMINER JUDO JIKAN École des Eaux-Vives 19 H À 21 H CONFÉRENCE BIEN ÊTRE ET NUTRITION avec Anne-Pierre Charlot Bibliothèque	9 H À 10 H BODY FIT 18 H 15 À 19 H 15 ENTRAÎNEMENTS POUR ENFANTS 4-8 ANS Bouger 100 Limite	8 H 30 À 9 H 30 BODY SHAPE STRONG Bouger 100 Limite 9 H À 10 H YOGA HATHA 14 ANS ET + Centre Inspire 10 H ACTIVITÉ JEUNESSE 6-12 ANS «UN POTAGER POUR LES APPRENTIS CUISTOTS» Bibliothèque
8	9	10	11	12	13	14
9 H À 10 H BODY FIT Bouger 100 Limite	12 H 10 À 13 H SPINNING 18 H À 19 H BODY FIT Bouger 100 Limite 12 H 10 À 13 H 10 SPINNING Cardio concept 18 H 15 À 19 H 15 YOGA POUR LES COUREURS 14 ANS ET + Centre Inspire	18 H 30 À 19 H 30 ENTRAÎNEMENTS POUR JEUNES 8-12 ANS 19 H 30 À 20 H 30 BODY SHAPE STRONG Bouger 100 Limite 18 H 30 À 19 H 30 SPINNING 19 H 30 À 20 H 30 KICKBOXING Cardio concept	9 H À 10 H BODYWEIGHT TRAINING 12 H 10 À 13 H SPINNING 19 H 30 À 20 H 30 KICKBOXING Bouger 100 Limite 12 H 10 À 13 H 10 SPINNING 19 H 30 À 20 H 30 BOXE Cardio concept 18 H 30 À 19 H 30 HOCKEY COSOM POUR TOUS JOUTE LIBRE École secondaire de la Rive 19 H À 20 H 30 ZUMBA CARDIO TONUS Suzie Fontaine École des Amis-Soleils	18 H 30 À 19 H 30 BODY FIT 19 H 30 À 20 H 30 BOXE Bouger 100 Limite HORAIRE À DÉTERMINER JUDO JIKAN École des Eaux-Vives	9 H À 10 H BODY FIT 18 H 15 À 19 H 15 ENTRAÎNEMENTS POUR ENFANTS 4-8 ANS Bouger 100 Limite	8 H 30 À 9 H 30 BODY SHAPE STRONG Bouger 100 Limite 9 H À 10 H YOGA HATHA 14 ANS ET + Centre Inspire
15	16	17	18	19	20	21
9 H À 10 H BODY FIT Bouger 100 Limite	12 H 10 À 13 H SPINNING 18 H À 19 H BODY FIT Bouger 100 Limite 12 H 10 À 13 H 10 SPINNING Cardio concept	18 H 30 À 19 H 30 ENTRAÎNEMENTS POUR JEUNES 8-12 ANS 19 H 30 À 20 H 30 BODY SHAPE STRONG Bouger 100 Limite 18 H 30 À 19 H 30 SPINNING 19 H 30 À 20 H 30 KICKBOXING Cardio concept	9 H À 10 H BODYWEIGHT TRAINING 12 H 10 À 13 H SPINNING 19 H 30 À 20 H 30 KICKBOXING Bouger 100 Limite 18 H 30 À 19 H 30 HOCKEY COSOM POUR TOUS JOUTE LIBRE École secondaire de la Rive	18 H 30 À 19 H 30 BODY FIT Bouger 100 Limite 18 H 30 À 19 H 30 PILATES AU SOL 14 ANS ET + Centre Inspire 19 H À 20 H STRONG BY ZUMBA (NIVEAU INTERMÉDIAIRE) Suzie Fontaine École des Amis-Soleils HORAIRE À DÉTERMINER JUDO JIKAN École des Eaux-Vives	9 H À 10 H BODY FIT 18 H 15 À 19 H 15 ENTRAÎNEMENTS POUR ENFANTS 4-8 ANS Bouger 100 Limite	8 H 30 À 9 H 30 BODY SHAPE STRONG Bouger 100 Limite 9 H À 10 H YOGA HATHA 14 ANS ET + Centre Inspire 10 H À 11 H ACTIVITÉ JEUNESSE 7-12 ANS « MISSION ANIMO-YOGA » Bibliothèque
22	23	24	25	26	27	28
9 H À 10 H BODY FIT Bouger 100 Limite 10 H À 11 H STRETCHING 14 ANS ET + Centre Inspire 19 H À 21 H BASKETBALL LIBRE POUR TOUS École secondaire de la Rive	12 H 10 À 13 H SPINNING 18 H À 19 H BODY FIT Bouger 100 Limite 12 H 10 À 13 H 10 SPINNING Cardio concept 18 H 15 À 19 H 15 YOGA POUR HOMME 14 ANS ET + Centre Inspire 19 H À 20 H 30 ZUMBA CARDIO TONUS Suzie Fontaine École des Amis-Soleils	18 H 30 À 19 H 30 ENTRAÎNEMENTS POUR JEUNES 8-12 ANS 19 H 30 À 20 H 30 BODY SHAPE STRONG Bouger 100 Limite 18 H 30 À 19 H 30 SPINNING 19 H 30 À 20 H 30 KICKBOXING Cardio concept	9 H À 10 H BODYWEIGHT TRAINING 12 H 10 À 13 H SPINNING 19 H 30 À 20 H 30 KICKBOXING Bouger 100 Limite 12 H 10 À 13 H 10 SPINNING 19 H 30 À 20 H 30 BOXE Cardio concept	18 H 30 À 19 H 30 BODY FIT 19 H 30 À 20 H 30 BOXE Bouger 100 Limite	9 H À 10 H BODY FIT 18 H 15 À 19 H 15 ENTRAÎNEMENTS POUR ENFANTS 4-8 ANS Bouger 100 Limite	8 H 30 À 9 H 30 BODY SHAPE STRONG Bouger 100 Limite 9 H À 10 H YOGA HATHA 14 ANS ET + Centre Inspire 11 H ACTIVITÉ POUR TOUS « JE DÉCOUVRE ET JE MANGE DES PRODUITS LOCAUX » Bibliothèque
29	30	MERCI À NOS PARTENAIRES 		PRIX À GAGNER! <ul style="list-style-type: none"> 3 chèques-cadeaux de 100\$ à la Clinique Chiropratique de Lavaltrie 3 bons d'un mois illimité avec Bouger 100 Limite 1 ensemble tapis isolant et élastique de résistance offert par Cardio Plein Air 1 chèque-cadeau de 60\$ applicable sur inscription chez Cardio Plein Air 1 carte de 8 cours d'une valeur de 110\$ chez Centre Inspire 2 massages de 60 minutes (valeur de 60\$ chacun) chez Centre Inspire 1 bourse pour une session de judo chez Judo Jikan 4 chèques-cadeaux de 65\$ à la Clinique Martin Boisjoly 		UN COUPON DE PARTICIPATION VOUS SERA REMIS POUR CHAQUE SÉANCE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉALISÉE DANS LE CADRE DE CETTE PROGRAMMATION.
9 H À 10 H BODY FIT Bouger 100 Limite 9 H À 11 H BADMINTON LIBRE École secondaire de la Rive	9 H À 10 H CARDIO VITALITÉ 10 H 15 À 11 H 15 CARDIO POUSETTE Cardio Plein Air 12 H 10 À 13 H SPINNING 18 H À 19 H BODY FIT Bouger 100 Limite 12 H 10 À 13 H 10 SPINNING Cardio concept					